

Студијски програм: Рекреација				
Врста и ниво студија: основне струковне студије				
Назив предмета: <b>ГРУПНИ ФИТНЕС</b>				
Наставник (Презиме, средње слово, име): <b>Мандарић Д. Сања</b>				
Статус предмета: обавезни				
Број ЕСПБ: 4				
Услов: положени садржаји из предмета Плесови				
<b>Циљ предмета</b> је да се студенти упознају са планирањем, програмирањем и вођењем програма групног фитнеса у раду са различитим циљним групама.				
<b>Исход предмета.</b> Очекује се да студент теоријски и практично буде оспособљен за реализацију програма групног фитнеса, да овлада моторичким вештинама карактеристичних за садржаје групног фитнеса, стручном терминологијом и начином комуникације у раду са популацијом различитог узраста у подручју рекреације.				
<b>Садржај предмета</b>				
<i>Теоријска настава</i>				
Дефинисање појма групни фитнес његовом настанку и развоју. Теоријски садржај чине основни појмови и дефиниције, стручна терминологија, циљеви, задаци, принципи, методе и структуру часа карактеристичних за поједине програмске садржаје. Значај музике у програмима групног фитнеса.				
<i>Практична настава</i>				
Основне карактеристике програма групног фитнеса ("High-low" аеробик, "Step" аеробик, "Tae-bo" аеробик, "Workout", "Aqua" аеробик, Пилатес, програми вежбања са реквизитима), методским и дидактичким принципима сатављања кореографија, вођењу часа, повезивању покрета и кретања уз музику.				
<b>Литература</b>				
1. Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005): Fitness. ФСФВ, Београд; 2. Шилер, Б. (2005): Пилатес тело. IP ESOTHERIA, Београд; 3. Чемпион, Н., Hurst, G. (1999): The Aerobics instructor's handbook. Kangaroo Press, East Roseville.				
<b>Број часова активне наставе</b>				Остали часови
Предавања: 1	Вежбе: 2	Други облици наставе:	Студијски истраживачки рад:	2
<b>Методe извођења наставе</b>				
Интерактивна теоријска и практична предавања, мултимедијалне пројекције, практично вежбање и попуњавање Практикума.				
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>				
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>	
активност у току предавања	<b>10</b>	усмени испит	<b>20</b>	
практична настава	<b>20</b>	практичан испит	<b>40</b>	
Практикум	<b>10</b>			